Утверждаю

Заведующий
МБДОУ № 275
_____/Овеян Лариса Владимировна/

МЕНЮ

18 января 2021 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	227/38	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	2,5	2,2	0,1	31	0
2016	354/70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста, соль йодированная)	120	3,1	6,6	11,6	120	23,3
2016	411/88	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, вода питьевая, чай черный байховый)	150	0,1		8,1	33	0
2016	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами., сыр российский)	20	2	5,7	12,8	110	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО__ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ, МИКРОНУТРИНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	1	0,1	6,2	30	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	48	0,2	0,2	4,8	23	4,9
Итого			388	8,9	14,8	43,6	347	28,2
II Завтрак								
2016	418	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень))	200	1,8	4,1	13,8	99	6,2
2008	123	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ, (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, морковь, вода питьевая, соль йодированная, чеснок)	50	13,4	16,2	3,3	215	1,7
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	140	5,3	4,6	34	199	0
2016		ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ (томаты соленые)	60	0,7		1,4	8	2,4
2016	394/81	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			13,6	54	0
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	1	0,1	6,2	30	0
2016		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной.)	40	3,2	0,4	20,7	99	0
Итого			650	25,4	25,4	93	704	10,3
Полдник								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,7	6,6	19,1	160	0,7
2002	13	БУЛКА "ДОМАШНЯЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, ванилин)	80	7,9	4,2	45,2	251	0,2
2016	419/91	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	121	3,4	2,9	5,6	63	0,6
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
Итого			411	17,7	13,8	74	494	1,5
Ужин								
2016	420	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,9	4,2	6,8	90	1,2
2016		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами.)	10	0,7	0,1	4,1	20	0
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			277	6	4,7	20,4	156	10,9
Всего				58,5	58,8	241,1	1744	52,9

ответственный по питанию _____ Мартиросян Гоар Генриковна